

VILLE DE LA LONDE LES MAURES

PASS'SPORTS SENIOR

2025 / 2026



DES ACTIVITÉS SPORTIVES ADAPTÉES DÈS 60 ANS

DÉBUT DES ACTIVITÉS • 8 SEPTEMBRE 2025

INSCRIPTIONS AU CCAS À PARTIR DU 1^{ER} JUILLET

Centre Communal d'Action Sociale - CCAS

« Le Chêne et l'Olivier », 144 boulevard Azan

Tél. : 04 94 01 55 39 / Courriel : ccas@lalondelesmaures.fr



PASS'SPORTS SENIOR

2025 / 2026

PROGRAMME DES ACTIVITÉS
DE SEPTEMBRE 2025 À JUIN 2026

LES LUNDIS

■ DU 8 SEPTEMBRE AU 22 JUIN INCLUS

- **GYM BAGUETTES/RENFORCEMENT** • 9h/10h - Salle Yann-Piat
- **GYM MOBILITÉ ARTICULAIRE** • 10h/11h - Salle Yann-Piat
- **STRETCHING** • 11h/12h - Salle Yann-Piat

■ DU 29 SEPTEMBRE AU 29 JUIN INCLUS

- **ENTRETIEN MUSCULAIRE** • 8h30/12h30 - Salle de musculation

■ DU 8 SEPTEMBRE AU 22 JUIN INCLUS

- **PILATES** • 14h/15h - Salle Yann-Piat
- **MOBILITÉ/STRETCHING** • 15h/16h - Salle Yann-Piat
- **QI GONG & notions de Taï Chi** • 15h/16h30 - Salle le Chêne et l'Olivier 2

LES MARDIS

■ DU 23 SEPTEMBRE AU 23 JUIN INCLUS

- **PROMENADE** Niveau facile - max. 7km • 9h30/11h30 - La Londe*

■ DU 30 SEPTEMBRE AU 23 JUIN INCLUS

- **MARCHE** Niveau confirmé - max. 10km • 8h30/11h45 - Extérieur*

■ DU 9 SEPTEMBRE AU 23 JUIN INCLUS

- **GYM DU DOS** • 14h/15h - Salle le Chêne & l'Olivier 2

■ DU 9 SEPTEMBRE AU 14 OCTOBRE INCLUS

- **AQUAGYM** 6 séances par groupe

G1 : 14h/15h - G2 : 15h/16h - G3 : 16h/17h - La Coupole - Hyères*

■ DU 23 SEPTEMBRE AU 26 MAI INCLUS

- **ATELIERS ÉQUILIBRE** • 15h30/16h30 - Salle Perrin

■ DU 4 NOVEMBRE AU 16 DÉCEMBRE INCLUS

- **AQUAGYM** 6 séances par groupe

G7 : 14h/15h - G8 : 15h/16h - G9 : 16h/17h - La Coupole - Hyères*

*départ du CCAS

LES MERCREDIS

■ DU 10 SEPTEMBRE AU 24 JUIN INCLUS

- **JARDINAGE** • 9h/12h - Potager de La Brûlade
- **GYM DOUCEUR POSTURAL** • 10h/11h - Salle Yann-Piat
- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** • 11h/12h - Salle Yann-Piat

■ DU 24 SEPTEMBRE AU 17 JUIN INCLUS

- **MARCHE NORDIQUE** Matériel non fourni • 9h/11h - La Londe & extérieur*

LES JEUDIS

■ DU 11 SEPTEMBRE AU 25 JUIN INCLUS

- **GYM SUR CHAISE** • 10h/11h - Salle Cassin

■ DU 2 OCTOBRE AU 25 JUIN INCLUS

- **ENTRETIEN MUSCULAIRE** • 8h30/12h30 - Salle de musculation
-

■ DU 11 SEPTEMBRE AU 25 JUIN INCLUS

- **YOGA** • 14h/15h - Salle le Chêne & l'Olivier 2
- **PILATES** • 15h/16h - Salle le Chêne & l'Olivier 2

■ DU 11 SEPTEMBRE AU 16 OCTOBRE INCLUS

- **AQUAGYM** 6 séances par groupe
G4 : 14h/15h - G5 : 15h/16h - G6 : 16h/17h - La Coupole - Hyères*

■ DU 6 NOVEMBRE AU 11 DÉCEMBRE INCLUS

- **AQUAGYM** 6 séances par groupe
G10 : 14h/15h - G11 : 15h/16h - G12 : 16h/17h - La Coupole - Hyères*

LES VENDREDIS

■ DU 26 SEPTEMBRE AU 19 JUIN INCLUS

- **PROMENADE** Niveau facile - max. 7km • 9h30/11h30 - La Londe*

■ DU 2 OCTOBRE AU 19 JUIN INCLUS

- **MARCHE** Niveau confirmé - max. 10km • 8h30/11h45 - Extérieur*

■ DU 12 SEPTEMBRE AU 26 JUIN INCLUS

- **SOPHROLOGIE** • 10h/12h - Salle le Chêne & l'Olivier 2
-

■ DU 12 SEPTEMBRE AU 26 JUIN INCLUS

- **QI GONG** & notions de Taï Chi • 15h/16h30 - Salle le Chêne et l'Olivier 2

■ DU 3 OCTOBRE AU 26 JUIN INCLUS

- **ENTRETIEN MUSCULAIRE** • 13h30/16h30 - Salle de musculation

LE PASS'SPORTS SENIOR

FAIT POUR VOUS

UN ÉVENTAIL D'ACTIVITÉS PHYSIQUES VISANT À :

- ✓ Maintenir, développer des capacités physiques, intellectuelles, communicationnelles
- ✓ Diminuer la sédentarité
- ✓ Lutter contre l'isolement, le repli sur soi, la dépression
- ✓ Favoriser la communication, les relations entre personnes
- ✓ Développer l'expression d'intérêts, l'émergence de plaisirs nouveaux
- ✓ Participer au maintien, à la restauration d'une bonne image de soi

Une commune fière de ses Pleniors*
et attentive à satisfaire leurs attentes.

« *Mens sana in corpore sano* »

*Seniors en plénitude

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS AU CCAS DÈS LE 1^{ER} JUILLET

Téléphone : 04 94 01 55 39 / Courriel : ccas@lalondelesmaures.fr

Début des activités septembre 2025 - fin des activités juin 2026

Cotisation annuelle : Individuel 100€ - Couple 180€ - non remboursable

Le Pass'sports Senior ne fonctionne pas pendant toutes les vacances scolaires. Toutefois, les adhérents peuvent se rendre à la salle de musculation aux jours et aux horaires programmés dans le cadre du Pass'Sports Senior - hors juillet/août.

Toute activité annulée ne sera pas remplacée

Programme susceptible d'être modifié : mises à jour consultables sur
www.ville-lalondelesmaures.fr > Santé & Solidarité > CCAS > Activités Seniors

Aucune inscription par téléphone

Inscription pour un tiers exclusivement réservée aux personnes d'un même foyer